

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap individu melewati tahap-tahap perkembangan di sepanjang rentang kehidupan yang memiliki tugas perkembangan yang berbeda-beda. Tahap-tahap perkembangan tersebut dimulai dari masa individu itu dilahirkan sampai dengan masa individu tersebut meninggal.

Pada awal masa perkembangan individu masih membutuhkan dukungan penuh dari orang-orang di sekitarnya. Semakin tinggi tingkat perkembangannya, seseorang individu diharapkan semakin mandiri dalam menghadapi masalah-masalah yang muncul. Pada individu lanjut usia masalah-masalah yang sering muncul antara lain adalah penurunan kondisi fisik, misalnya tenaga berkurang, kulit makin keriput, tulang makin rapuh. Dengan kondisi seperti ini, seorang lansia terkadang kurang bisa menerima keadaannya dan merasa sebagai orang yang menderita (Kuntjoro, 2002, Masalah Kesehatan Jiwa Lansia, para. 6).

Selain kondisi fisik yang menurun seorang lansia, terutama lansia pria, juga dihadapkan pada masa pensiun. Pada masa ini, lansia tidak produktif lagi sehingga taraf kehidupan atau kesejahteraan yang selama ini diperolehnya dari pekerjaan cenderung berkurang. Seorang lansia tidak hanya merasakan kehilangan penghasilan tapi juga kedudukan, jabatan, dan peran dalam masyarakat (Kuntjoro, 2002, Masalah Kesehatan Jiwa Lansia, para. 10). Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan

yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba, sebagian orang merasa cemas karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapi kelak (Rini, 2001, *Pensiun dan Pengaruhnya*, para. 1).

Menurut Conroy (dalam Hurlock, 1999: 360), masalah lain yang sering muncul pada lansia adalah kehilangan pasangan dan perasaan kesepian. Lansia yang dalam kondisi seperti ini terkadang merasa kehilangan semangat hidup karena tidak sanggup menerima kenyataan atas kematian orang yang dicintai. Lansia juga merasa sendirian manakala menemukan kenyataan teman-teman sebayanya satu persatu telah tiada. Masalah-masalah seperti inilah yang bisa menimbulkan stres pada individu lansia.

Selain itu pada masa lansia seseorang juga harus mulai belajar dalam menjalankan peranannya sebagai seorang kakek atau nenek. Mulai membiasakan diri sebagai penasihat bagi anak-anak mereka yang sudah dewasa dan sudah berumah tangga. Mereka mulai bersikap lebih bijaksana, dan sabar dalam menghadapi segala hal yang biasa dialami pada masa lansia, atau lebih bisa menerima kenyataan.

Stres sebagai suatu reaksi yang terjadi jika seseorang dihadapkan pada peristiwa yang bisa mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya (Atkinson: 338). Setiap peristiwa yang mengganggu keseimbangan fisik dan emosional dapat menyebabkan suatu reaksi yang tidak menyenangkan. Reaksi yang tidak menyenangkan dapat berupa kekecewaan atau kondisi tubuh yang terganggu (Powell, 1983: 84). Stres itu dipengaruhi oleh perbedaan individu, yakni merupakan peristiwa yang memperjelas arti tekanan dan bagaimana individu menanggapi

secara fisik dan psikologis. Hal ini menimbulkan konsekuensi fisik dan psikologis (Gibson, dkk., 1988: 177). Stres adalah hal yang biasa terjadi dalam kehidupan seseorang, dan setiap orang sulit untuk menghindarinya. Stres pada dasarnya adalah proses yang tampak melalui reaksi terhadap suatu peristiwa atau situasi yang mengancam kondisi fisik dan psikis seseorang (Baron, 2001: 494).

Dalam peristiwa stres sekurang-kurangnya ada tiga hal yang saling terkait, yaitu: hal, peristiwa, orang, atau keadaan yang menjadi sumber stres (*stressor*); orang yang mengalami stres (*the stressed*); dan hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres. Pada lansia hal yang menjadi sumber stres bisa berupa : kondisi fisik yang semakin menurun sehingga tidak sekuat pada masa muda dulu dan seringkali diikuti dengan dideritanya penyakit oleh seorang lansia, penghasilan menjadi berkurang karena lansia menghadapi masa pensiun dan kehilangan kekuasaan. Dari segi orang yang mengalami stres, pusat perhatian terletak pada tanggapan (*response*) orang itu terhadap hal-hal yang mendatangkan stres. Tanggapan orang terhadap sumber stres dapat menimbulkan gejala-gejala psikologis dan fisiologis. Tanggapan itu disebut sebagai *strain*, yaitu tekanan atau ketegangan. Hal ini dikarenakan orang yang sedang mengalami stres secara psikologis menderita tekanan dan ketegangan yang membuat pola berpikir, emosi, dan perilakunya kacau. Seseorang menjadi gugup dan gelisah (*nervous*). Secara fisiologis, kegugupan dan kegelisahan itu terlihat dalam bentuk gejala-gejala seperti: kepala pusing, mudah sakit, dan kurang bergairah (Hardjana, 1994: 11-12). Terdapat hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal-hal yang menjadi sumber stres. Hubungan itu

merupakan suatu proses, orang yang mengalami stres memberikan tanggapan terhadap hal yang mendatangkan stres. Proses saling mempengaruhi itu disebut *transaksi*. Seorang akan mengalami stres bila ia menganggap adanya ketidaksepadanan antara hal-hal yang menjadi sumber stres dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial lainnya (Mahfud, 1999: 8).

Stres juga sering dialami oleh para lansia yang tinggal di panti werdha yang menjadi subjek dalam penelitian ini, pada umumnya yang sering menjadi keluhan para lansia tersebut itu adalah kondisi fisik mereka yang semakin menurun. Hampir setiap saat mereka merasakan bagian-bagian tertentu dari tubuhnya merasa sakit dan itu bisa terjadi selama beberapa hari, sehingga dengan kondisi tubuh yang sakit seperti itu membuat para lansia tidak bisa melakukan banyak hal. Tidak hanya kondisi fisik yang semakin menurun saja yang menjadi penyebab stres para lansia yang tinggal di panti werdha, perasaan sedih karena jauh dari keluarga yang dicintai juga bisa membuat mereka stres, terkadang mereka sangat rindu pada keluarganya, dan ingin berkumpul dengan anak cucu mereka, tetapi di satu sisi mereka juga tidak ingin menjadi beban bagi anak cucu mereka. Hal seperti itulah yang juga sering membuat mereka merasa stres. Konflik dengan teman-teman sesama penghuni panti werdha juga menjadi salah satu penyebab stres yang lainnya, misalnya ada perilaku teman mereka yang tidak berkenan di hati dan bisa membuat tersinggung, sehingga mereka merasakan hal itu sebagai suatu beban hidup mereka.

Untuk mengatasi stres pada individu lansia dapat menerapkan beberapa strategi. Strategi-strategi untuk mengatasi stres itu bermacam-macam, antara lain

appraisal-focused strategy, *problem-focused strategy*, dan *emotional-focused strategy*. *Appraisal-focused strategy* merupakan cara mengatasi stres dengan berpikir rasional, menggunakan interpretasi yang positif, menciptakan humor di tiap situasi, dan melakukan aktivitas religius. Sementara itu *problem-focused strategy* merupakan cara mengatasi stres dengan aktif merencanakan suatu *problem solving* atas masalah yang dihadapinya, mencoba mencari bantuan, meningkatkan manajemen waktu, memperbaiki *self control*, dan berperilaku asertif. *Emotion focused strategy* dilakukan dengan cara meditasi, relaksasi, dan meredam emosi (Weiten, 1997: 112). Dengan melakukan salah satu dari strategi tersebut seorang individu bisa menurunkan stres yang dihadapi.

Strategi untuk mengatasi stres yang paling mudah diterapkan dan mulai banyak digunakan adalah relaksasi, yang termasuk dalam salah satu bentuk dari *emotion focused strategy*. Dampak dari relaksasi itu terhadap gejala-gejala stres adalah bisa membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres, dapat mengobati sakit kepala, mengurangi tingkat kecemasan, mengobati insomnia, dan bisa mengontrol *anticipatory anxiety* (Prawitasari, dkk., 2002: 142-143). Menurut Jacobson (dalam Prawitasari, dkk., 2002: 142), dengan seringnya melakukan relaksasi denyut nadi dan tekanan darah dapat dikurangi. Selain itu, daya tahan kulit (*skin conductance*) meningkat dan pernafasan menjadi lebih pelan dan teratur dengan relaksasi ini.

Cara pelatihan relaksasi ada beberapa macam. Yang tertua adalah *hatha yoga*, suatu cara India kuno mengatur postur tubuh, atau *asanas*, cara untuk memperbaiki

kesehatan fisik, mental, dan spiritual (Intisari, 2001, Atasi Stres Anak Dengan Relaksasi, para. 7). Pada tahun 1930, Edmund Jacobson mengembangkan relaksasi progresif atau relaksasi otot, suatu metode menurunkan ketegangan dan merelaksasikan setiap otot tubuh.

Dalam latihan relaksasi otot ini, individu diminta untuk menegangkan otot dengan ketegangan tertentu, dan kemudian diminta mengendurkannya. Sebelum dikendurkan merupakan hal yang penting bagi individu untuk merasakan ketegangan tersebut, sehingga individu dapat membedakan antara kondisi otot yang tegang dengan kondisi otot yang lemas (Prawitasari, dkk., 2002: 146).

Setelah melakukan relaksasi, individu akan merasakan rileks. Ketegangan yang selama ini dirasakan menjadi menurun. Begitu pula dengan keluhan-keluhan fisik yang dirasakan, menjadi berkurang karena otot-otot yang tegang tadi sudah mengendur setelah melakukan relaksasi.

Hasil yang diharapkan setelah melakukan relaksasi ini adalah individu bisa merasa rileks dan kecemasan yang dirasakan menurun. Jika hal ini diterapkan secara rutin diharapkan relaksasi ini bisa mengurangi gejala stres seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan pengujian terhadap efektivitas relaksasi terhadap gejala stres pada individu lansia yang tinggal di panti werdha.

1.2. Batasan Masalah

Dari banyaknya faktor yang mempengaruhi gejala stres pada lansia, peneliti hanya membatasi masalah penelitian pada pengaruh dari relaksasi. Relaksasi dibatasi pada relaksasi otot yang diterapkan pada para lansia.

Penelitian yang dilakukan disini berbentuk penelitian komparatif, karena membandingkan gejala stres pada lansia sebelum dan sesudah melakukan relaksasi.

Agar wilayah penelitian ini menjadi jelas maka yang dijadikan subjek adalah individu lansia yang tinggal di panti werdha Bhakti Luhur berusia 60 sampai dengan 98 tahun.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan batasan masalah, maka dapat diajukan suatu rumusan masalah sebagai berikut :

"Apakah ada perbedaan antara gejala stres sebelum dan sesudah melakukan relaksasi pada lansia?".

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah ingin menguji perbedaan antara gejala stres sebelum dan sesudah melakukan relaksasi pada lansia.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pengembangan disiplin ilmu psikologi perkembangan dan klinis, khususnya mengenai teori-teori tentang stres dan *coping stres*, terutama yang terkait dengan relaksasi pada lansia.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi para lansia

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi bagi para lansia, tentang efektivitas dari strategi mengatasi gejala stres, yakni dengan relaksasi. Jika hasil penelitian ini signifikan, para lansia tersebut diharapkan dapat menerapkan relaksasi secara rutin pada saat-saat mereka berada dalam kondisi stres.

b. Bagi panti werdha tempat penelitian dilaksanakan

Penelitian ini bermanfaat bagi panti werdha tempat relaksasi dilakukan, karena memberikan alternatif metode baru untuk menurunkan ketegangan atau gejala stres yang mungkin dialami oleh para lansia yakni dengan relaksasi. Diharapkan relaksasi yang diterapkan dapat menciptakan suatu kondisi yang rileks dan membuat nyaman bagi para lansia.